

2026年プログラム7月20日(月)海の日スケジュール

※担当インストラクター・時間・内容等は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

7月20日(月) 海の日				
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナル	プール
				登 10:30~11:20 【有料】 ベビースイミング スクール
11:15~11:55 ベーシックエアロ 横山恵子	11:15~12:00 Essential Pilates 桑原かをる	11:15~12:00 ジャズダンス 庭野章子	11:25~11:40 お腹シェイプ 11:45~12:00 お尻シェイプ 12:05~12:20 スマートウォークラン 12:25~12:45 フレックスクワッシュ	登 11:30~12:30 【有料】 成人スイミング スクール
12:10~12:55 レギュラーエアロ 横山恵子	12:15~13:00 ヨガ 桑原かをる	12:20~13:05 ヨガ 岩井千恵		12:40~13:20 アクア40 小川倫子
13:15~14:00 Group Power 北田みのり	登 13:20~14:20 【有料】TRYnationsLv.1 前田衣織	13:25~13:55 Group Centergy 岩井千恵		13:25~13:55 水中ウォーキング30
14:25~15:10 ZUMBA 成岡はるみ		14:15~14:55 骨格リセットエクササイズ 岩井千恵	登 14:30~15:30 【有料】 TRYnationsLv.2 北田みのり	登 14:00~14:45 エンジョイマスターズ45 ※登録制
15:30~16:15 バレトンソールシンセシス 成岡はるみ	15:15~16:00 ヨガ 紫保	15:10~15:40 スマートウォークラン 鶴岡友香		登 14:45~21:00 【有料】 ジュニア スイミングスクール ※14:45~16:00は 3レーンご利用 いただけます ※16:00以降は 全面ご利用 いただけません
登 16:45~17:45 Group Fight 瀧辺・鶴岡・中村 前田・北田		16:00~18:00 【有料】ジュニアスクール		
			登 フィットネススクール 休講	

19:30~20:40~
のフィットネススクールは
休講となります。
※特別振替できます。

定員制プログラムについて

- 第1スタジオ…35・45名
- 第2スタジオ…20名
- 第3スタジオ…24・29名
- ファンクショナルエリア…12・18名
- Essential Pilates…15名
- プールプログラム ・アクア40…60名 ・水中ウォーキング…40名 ・エンジョイマスターズ…28名
- ◆FTAチケット配布/プログラム開始30分前 その他スタジオはWEBチケットとなります

…二重線の枠は初心者の方でも安心してご参加いただけるプログラムです。

登 …有料プログラム

…追加プログラム(時間・担当者変更含む)

営業時間：11:00~19:00(ジムエリア~19:00/プール~16:00) 3Fエリア最終20:00

